

PENYULUHAN DAMPAK PENGGUNAAN GAME ONLINE KEPADA SISWA SMA NEGERI 1 BUNTU PANE

Zulfan Efendi^{1*}, Tika Christy¹, Febby Madonna Yuma¹

¹Sistem Informasi, Sekolah Tinggi Manajemen Informatika dan Komputer Royal

*email: *zulfan808@gmail.com*

Abstract: The internet is one example of the results of current technological developments and advances, the internet provides many forgiveness and convenience for us, with the internet information is easier for us to get. Online games are one type of game that utilizes devices connected to the internet network as a medium. The existence of online games today, becomes a new challenge for students, this is because at this time is a period of child development. the development of learning motivation becomes a new challenge for teenagers and children as students as students. Various games that attract students so that it has an impact on their social activities and school achievement. Changes in behavior in adolescents who are addicted to mobile games may not be felt by the students themselves, but can be felt by others in their environment, especially parents and teachers. The purpose of this service is to increase the knowledge of SMA Negeri 1 Buntu Pane students regarding the impact of online game addiction behavior on adolescent health. The method used is interactive lectures and questions and answers about counseling the impact of addiction to playing online games. there is an increase in the knowledge of SMA Negeri 1 Buntu Pane students about the negative impact of online games on health.

Keywords: Counseling; Game online; Health

Abstrak: Internet merupakan salah satu contoh hasil dari perkembangan dan kemajuan teknologi saat ini, internet banyak memberikan maafaat dan kemudahan bagi kita, dengan internet informasi lebih mudah kita dapatkan. Game online adalah salah satu jenis permainan yang memanfaatkan perangkat yang terkoneksi jaringan internet sebagai medianya. Adanya game online saat ini, menjadi suatu tantangan baru bagi para pelajar, hal ini dikarenakan pada masa ini adalah masa perkembangan anak. pembangunan motivasi belajar menjadi suatu tantangan baru bagi remaja dan anak-anak selaku siswa-siswi sebagai peserta didik. Beragam game yang menarik para siswa sehingga berdampak terhadap aktifitas pergaulannya dan prestasi sekolah mereka. Perubahan perilaku pada remaja yang mengalami kecanduan game mobile mungkin tidak dirasakan oleh siswa itu sendiri, tetapi dapat dirasakan oleh orang lain dilingkungan mereka khususnya orang tua dan guru. Tujuan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane mengenai dampak perilaku kecanduan game online terhadap kesehatan remaja. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dan tanya jawab tentang penyuluhan dampak kecanduan bermain game online. adanya peningkatan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane tentang dampak negatif game online bagi kesehatan.

Kata kunci: Game online; Kesehatan; Penyuluhan

PENDAHULUAN

Perubahan aspek kehidupan saat ini dilatarbelakangi oleh berkembangnya ilmu dan teknologi yang semakin pesat. Merupa paradikma kehidupan masyarakat yang semakin praktis dan mudah untuk di akses dimana saja dan kapan saja dengan bantuan internet. Internet merupakan satu contoh dari perkembangan teknologi. Dengan bantuan internet setiap aspek kegiatan sangat mudah untuk di akses, karena setiap informasi dari belahan dunia bisa masuk secara bebas kepada masyarakat sehingga mengubah pola hidup manusia ke arah yang lebih global (Putra, Rozak, Perdana, & Maesharoh, 2019).

Tidak hanya perkembangan internet, kini *smartphone* juga berinovasi menjadi perangkat yang seba bisa, yang dapat melakukan tugas-tugas untuk membantu kehidupan manusia dengan fitur-fitur canggih. Perkembangan teknologi *smartphone* dan internet menjadikan peluang bagi produsen *game* untuk berlomba-lomba membuat *game* yang menarik perhatian masyarakat.

Pada dasarnya *Game online* berfungsi sebagai hiburan, melakukan penyegaran otak atau sekedar menghilangkan kepenatan setelah melaksanakan aktivitas sehari-hari. tetapi nyatanya permainan tersebut justru membuat individu menjadi terikat (Sundara, Hafisah, & Nasar, 2020). Masa remaja atau SMA merupakan peralihan dari masa anak menjadi dewasa. Remaja biasanya memiliki rasa ingin tahu yang sangat tinggi, hal ini menjadikan salah satu target dari peluncuran *game online* bagi remaja. Dengan bermunculan *game-game* terbaru yang sangat menarik perhatian, menyebabkan banyak remaja kecanduan dan tidak bisa terlepas dari *game*.

Kegiatan refreshing remaja atau siswa saat ini lebih memilih bermain *game online* dibandingkan dengan anak tempo dahulu yang suka berolahraga. Adapun faktor penyebabnya adalah, disela waktu yang sempit siswa lebih memilih kegiatan refresher yang cepat, mudah dan murah. Kedua, tidak tergantung dengan kedatangan teman dalam jumlah banyak, cukup dengan diri sendiri (Akbar, 2020).

Tingginya minat dalam bermain *game online* mengakibatkan kecanduan yang berdampak terhadap perilaku individu khususnya bagi para siswa. Dampak negatif akibat intensitas penggunaan *game online* yang semakin tinggi menjadikan remaja (siswa khususnya) tidak memiliki prioritas yang tinggi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, mendorong remaja bertindak asosial, serta menyebabkan remaja menjadi malas untuk belajar (Sundara et al., 2020).

Beberapa hasil penelitian menemukan ada pengaruh negatif yang signifikan *game online* terhadap prestasi akademik peserta didik, (Pallawagau, 2019) pada penelitiannya menerangkan bahwa pengaruh *game online* terhadap anak SD rumah susun Jatinegara Barat kelurahan kampung Melayu memberikan efek kecanduan sehingga prestasi akademik pada anak menurun, selain itu anak juga lupa terhadap tanggung jawab sebagai anak yaitu belajar dan membantu orangtua. Para pemain *game online* juga dapat menghabiskan waktunya hanya untuk bermain *game*, hal ini dapat menimbulkan dampak yang buruk bagi kesehatan atau dapat menyebabkan kesehatan menurun. Hal-hal negatif yang bisa muncul akibat bermain *game* berlebihan yaitu kepala pusing, gangguan penglihatan, gangguan pola

tidur dan obesitas (karena kurang gerak) (Sari & Prajayanti, 2017).

WHO telah menetapkan kecanduan *game online* atau *game disorder* ke dalam versi terbaru *International Statistical Classification of Diseases (ICD)* sebagai penyakit gangguan mental (mental disorder). Dalam versi terbaru ICD-11, WHO menyebut bahwa kecanduan *game* merupakan disorders *due to addictive behavior* atau gangguan yang disebabkan oleh kebiasaan atau kecanduan.

Mayoritas peminat *game online* kebanyakan adalah para remaja, maka dari itu tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini nantinya dapat memberikan solusi dan menambah pengetahuan kepada remaja khususnya tingkat SMA terhadap dampak negatif dari *game online* terhadap kesehatan. Agar remaja nantinya bisa mengendalikan perilakunya dalam bermain *game online* yang berlebihan dan meluangkan waktunya untuk lebih giat belajar dan dapat meningkatkan prestasinya di sekolah ataupun di lingkungan sekitarnya.

METODE

Mitra dalam kegiatan PKM ini adalah sekolah SMA Negeri 1 Buntu Pane, peserta dalam kegiatan sosialisasi ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane kelas X yaitu dengan memberikan sosialisasi tentang dampak negatif terhadap bermain *game online* bagi kesehatan. Target capai hasil luaran nantinya adalah adanya peningkatan pengetahuan siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan. Adapun Metode dalam sosialisasi ini dengan cara ceramah interaktif dan tanya

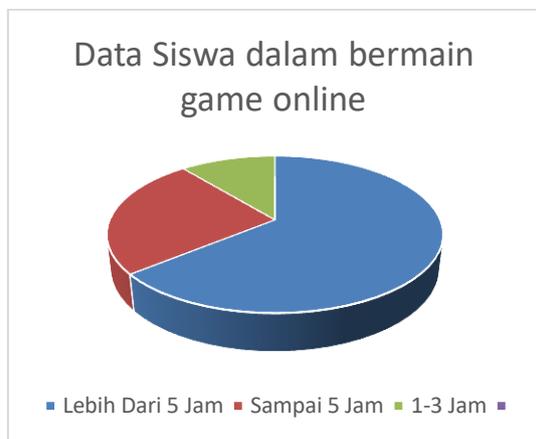
jawab tentang dampak bermain *game online*. Sedangkan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Februari 2021.

Dalam kegiatan ini ada tiga tahap yang dilakukan meliputi tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Langkah awal dalam perencanaan dimulai dengan mengumpulkan jurnal-jurnal terkait untuk mencari informasi mengenai dampak perilaku kecanduan *game online* terhadap kesehatan remaja, artikel penelitian atau pengabdian masyarakat serupa. Selanjutnya pada tahap pelaksanaan meninjau lokasi secara langsung untuk mencatat dampak pengaruh *game online* secara sistematis terhadap aktifitas pergaulan siswa SMA, dengan cara kuesioner untuk mendapatkan data sesuai dengan kebutuhan. Terakhir adalah memberikan evaluasi kepada siswa berupa *post test* atau pertanyaan terkait dengan materi yang disampaikan, yang sebelumnya juga diberikan *pre test* terlebih dahulu untuk mengetahui pengetahuan siswa tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan.

PEMBAHASAN

Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah adanya peningkatan pengetahuan bagi siswa SMA Negeri 1 Buntu Pane tentang dampak negatif *game online* bagi kesehatan. Pada awal kegiatan sosialisasi penyuluhan dilakukan *pre test*, untuk mengetahui pengetahuan awal siswa tentang dampak negatif *game online*. *Pre test* menggunakan beberapa pertanyaan secara lisan kepada siswa, hasil dari *pre test* diketahui kebanyakan dari siswa belum mengetahui tentang dampak negatif dari *game online* bagi

kesehatan. Untuk menjelaskan selebihnya, mari kita melihat diagram hasil kuesioner yang kami buat.



Gambar 1. Diagram intensitas waktu bermain game dalam sehari

Selama kegiatan sosialisasi berlangsung, siswa tampak antusias memperhatikan. Penyajian materi dalam kegiatan penyuluhan menggunakan metode ceramah dengan media LCD dan slide power poin. Metode ceramah dapat digunakan apabila kelompok dalam jumlah yang besar, yang perlu diperhatikan dalam metode ini adalah penyampaian yang menarik serta tidak membosankan. Pelaksana atau pemberi materi harus menguasai sasaran yang meliputi penguasaan sikap, suara yang keras dan jelas, pandangan tertuju kepada peserta, posisi berdiri, dan sebaiknya menggunakan media audio visual untuk lebih menarik minat peserta untuk memperhatikan materi yang disampaikan.

Tujuan utama dari sebuah *game* adalah sebuah hiburan, bagi anak-anak atau remaja pada umumnya sarana bermain *game* adalah untuk mencari kesenangan tanpa memperhatikan adanya dampak buruk apabila tidak digunakan secara proporsional. Dampak negatif pada penggunaan *game online*

secara berlebihan yang pada akhirnya membuat remaja menjadi ketergantungan. Ada berbagai hal tentang dampak negatif *game online*, salah satu contohnya yaitu membuang-buang waktu. Selain itu juga dapat muncul perasaan tidak tenang apabila keinginan bermain tidak dipenuhi.

Ada berbagai hal tentang dampak positif *game online*, salah satu contohnya yaitu menambah teman. Dalam bermain *game online* tentunya para pemain *game online* bertemu dengan orang yang bermain *game online* di wilayah yang berbeda-beda, di sinilah bagaimana para pemain *game online* berkenalan dan akhirnya menjadi teman. Para pemain *game* menganggap bahwa *game online* adalah sebagai hobi mereka. Ada juga dampak positif lain yaitu sebagai kegiatan *refreshing* yang bertujuan untuk menghibur diri sendiri karena dalam kegiatan *refreshing* ini para pemain *games* biasanya merasakan hal yang positif, seperti berkurangnya kejenuhan, melepas stres, serta melatih disiplin, komunikasi dan kerja sama tim.

Tujuan akhir dari kegiatan pengabdian ini adalah dalam rangka meningkatkan kesadaran siswa dan pengetahuan siswa tentang dampak negatif dari *game online* bagi kesehatan yang meliputi :

1. Siswa dapat mengetahui definisi dari *game online*.
2. Siswa dapat mengetahui tentang jenis-jenis *game online* saat ini.
3. Dapat mengetahui tentang dampak negatif *game online* apabila dimainkan secara berlebihan.
4. Siswa dapat mengetahui tentang bahaya dari *game online*.

5. Dapat mengetahui dampak negatif *game online* bagi kesehatan
6. Dapat mengetahui dampak positif *game online* apabila dimainkan secara proporsional.

Gangguan kesehatan lain yang dapat muncul akibat seringnya bermain *game online* pada remaja yaitu gangguan tidur dan sakit kepala. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ulfa (2017) menunjukkan bahwa pada remaja yang ketergantungan *game online* dapat mengalami gangguan kesehatan seperti kelelahan (52%), pusing atau nyeri kepala (30%), badan lemas (15%), dan mual (5%). Selain gangguan kesehatan, perilaku ketergantungan *game online* juga berdampak pada perilaku remaja yang menyimpang seperti suka membolos, berkata kasar, suka berbohong dan pemarah.

SIMPULAN

Setelah dilakukan sosialisasi tentang penggunaan penggunaan internet yang sehat dan dampak bermain *game online* secara berlebihan mampu memberikan pengetahuan serta wawasan kepada siswa khususnya kelas X SMA Negeri 1 Buntu Pane. Untuk para siswa diharapkan permainan *game online* digunakan hanya sebatas sarana hiburan dan tetap mengutamakan kepentingan atau tugas sekolah. Bagi orangtua siswa dan masyarakat, fenomena bermain *game online* bukan hanya untuk kesenangan semata tetapi banyak dampak yang muncul apabila tidak disikapi dengan bijak atau dengan proporsional, maka perlu pengawasan dan bimbingan kepada remaja khususnya

agar tidak terjadi kecanduan dalam bermain *game online*.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H. (2020). Penyuluhan Dampak Perilaku Kecanduan *Game online* Terhadap Kesehatan Remaja di SMA Negeri 1 Kotamobagu. *Community Engagement & Emergence Journal*, 1, 42–47.
- Pallawagau, A. (2019). PENGARUH *GAME ONLINE* TERHADAP PRESTASI AKADEMIK SISWA DI RUMAH SUSUN JATINEGARA BARAT. *Jurnal Ilmiah POSTULATE*, Vol.IX, No(1), 32–48.
- Putra, F. F., Rozak, A., Perdana, G. V., & Maesharoh, I. (2019). Dampak *Game online* Terhadap Perubahan Perilaku Sosial Mahasiswa Telkom University. *Jurnal Politikom Indonesiana*, 4(2), 98–103. <https://doi.org/10.35706/jpi.v4i2.3236>
- Sari, I. M., & Prajayanti, E. D. (2017). Peningkatan Pengetahuan Siswa Smp Tentang Dampak Negatif *Game online* Bagi Kesehatan. *GEMASSIKA : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 31. <https://doi.org/10.30787/gemassika.v1i1.216>
- Sumarsih, T., & Nugroho, F. A. (2020). EDUKASI DAMPAK NEGATIF BERMAIN *GAME ONLINE* DAN TONTONAN KEKERASAN PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH GOMBONG. *Jurnal EMPATI (Edukasi Masyarakat*,

- Pengabdian dan Bakti*, 1(1), 71-82.
- Sundara, K., Hafsa, H., & Nasar, M. A. (2020). Pengaruh Negatif *Game online* Terhadap Motivasi Belajar Siswa di SMKN 1 Narmada. *CIVICUS: Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 8(2), 84. <https://doi.org/10.31764/civicus.v8i2.288>
- Ulfa, M., & Risdayati, R. (2017). *Pengaruh kecanduan game online terhadap perilaku remaja di mabas game center jalan hr. subranta kecamatan tampan pekanbaru* (Doctoral dissertation, Riau University).